

# 第674号 6月号 / 2022年

群馬中央医療生活協同組合  
発行 371-0811 前橋市朝倉町830-1  
TEL 027-265-3531  
発行人 長谷川敦子 FAX 027-265-3532  
編集 ぐらしと健康編集委員会  
http://www.kyouritsu.org/

定価 1部 30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

医療費でお困りの方ご相談ください  
無料・低額診療事業を行っています

前橋協立病院 TEL:027-265-3511  
太田協立診療所 TEL:0276-45-4911  
前橋協立診療所 TEL:027-231-6060  
桐生協立診療所 TEL:0277-53-3911  
協立歯科クリニック TEL:027-265-6601

# ぐらしと健康

# セルフケアスクールでぐらぐら元気

太田地区では今年に入り大泉千代田支部事務局の松尾初美さん指導での『セルフケアで元気になるプロジェクト』と題して、セルフケアスクール開催に向けて話し合いをしてきました。コロナ感染拡大の心配もある中、参加者を10名として開催することができました。

## 第1回の講座は 息育

あいうべ体操や舌の運動、ピロピロ笛を使うて、呼吸筋を鍛える運動です。風船を膨らませたり、呼吸圧を測りました。ピロピロ笛はただ吹くだけでなく、吹き戻しをゆっくり戻すことのほうが大変でした。ちょっと練習しないとでき



ピロピロ笛を吹く参加者

## 第2講座は 足育のお話

赤ちゃんの足指は理



松尾さんにゆびのば体操の指導を受ける参加者

想的な指の形をしていくそうです。まだ全然歩いてないのだから当然です。年齢とともに指の変形が出てくると、バランサーがとりづらくなり、姿勢が悪くなったり歩きにくくなるそうです。

## 第3講座はゆるH-I-I-T(ジョグ)

ゆるH-I-I-Tとは、自

ません。吹き出しの圧の強さは、レベル2から始めましたが、全部で6段階に分かれているそうです。何度か練習すると類の筋肉が痛くなり、口の筋肉も日頃十分使っていないことがわかりました。

指のば体操は両手の指を組むように、左足と右手を組んで気持ち良い程度力でギュッキョットするだけです。

指のば体操後、前かがみで歩行していた方が姿勢がよくなりスタスタ歩く事例の紹介がありました。ただし効果は長続きしないので毎日することだそうです。また、5本指ソックスも変形防止に効果的だそうです。

最初は椅子に掛けた動作で軽く行い、慣れてきたら立位での動作を取り入れていくというので、まず松尾さんが

分の体力に合った動作を20秒続けて10秒休む、4つの動作を組み合わせて8回、(4分間繰り返すという、インターバルトレーニングで、みらいクリニックの今井一彰院長が考案したものです。

この講座の目的は健康な体を作り元気になることです。運動することで体の細胞の中のミトコンドリアが増えるのだそうです。このミトコンドリアが元気になるエネルギーを作ってくれるのだそうです。

実演してくれました。松尾さんはゆるH-I-I-Tで3か月で体重が3キロ減少し、血圧も正常範囲になったといいます。運動は薬とはまさにこのことですね。

この講座の目的は健康な体を作り元気になることです。運動することで体の細胞の中のミトコンドリアが増えるのだそうです。このミトコンドリアが元気になるエネルギーを作ってくれるのだそうです。

## セルフケアスクールを受講して

太田協立診療所 保健師 石井千恵  
診療所から1期生として参加させて頂きました。松尾さんはさすが元学校の先生ということもあり、お話しはテンポ良く、笑いも交えながら楽しく教えて頂きました。息育の講座では口呼吸による弊害についてお聞きしました。確かに自分も以前風邪をひきやすく、ひと冬に何度も風邪をひいていたことがありましたが、口呼吸を指摘されて直したところ風邪をあまりひかなくなったことを思い出しました。たとえば慢性的な病気でなかなか治療の効果が無い時にも、息育やゆびのばなど自分が少し意識して行動するだけでいい方向に行く可能性があるということはとても希望が持てることだと思います。ぜひ多くの方に知って頂きたいことです。

松尾さんの講座では受講生の方々もとても熱心で、教室の雰囲気がとても良かったです。みんなで笑ったり、実践で一緒にやってみたりすることがとても楽しく、こういうことも心の健康にいいんだろうなと思いました。

【問い合わせ先】 太田地区組合委員活動課  
TEL 0276-45-4989

ちょうしんきは2面掲載



ちやうしんき

# “特別版” 平和憲法の下で 我々がなすべき こと

前橋協立病院 医師 瀧口道生

プーチンのウクライナ侵略という無法で野蛮な暴挙に対して、圧倒的多数の世界の人々が怒りの声をあげている。武力に対抗するには武力しかないのかと思いつつ、核兵器の使用をちらつかせる無法者に対して、それを上回る手段をとれば地球は核戦争の場となり人類滅亡の危機を招く。▼現在、世界の核兵器は13000発を上回り小さいものでも広島原爆の10倍の威力をもつという。10数発が使用されただけでも地球上の生物が死に絶えたとの予測もある。▼世界の軍事費が史上最高額を更新しつづける状況下で、世界9位の日本の防衛費も2倍に増やし「敵基地攻撃能力を持つ」ことが検討されている。▼7月の参議院選挙に向けて焦点となっている憲法改正議論の中心は、自衛隊を攻撃能力をもつ軍隊にすることと「非常事態条項」を設定する論議である。これをコロナの流行を抑えるための「非常事態宣言」と混同してはならない。国家の非常時には国民の基本的人権も制限して全ての権限を首相に集約し、指揮命令を一本化する。従わない者には罰則をもつてのぞむ戒厳令ともいえるものだ。「非常事態」と認定するのもその期間も、国家すなわち権力者が行う。現行憲法には「政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起こることのないようにすることを決意し」とあるが、これを否定し国民のための国家から国家のための国民へと逆転させる重大な変更なのだ。▼平和憲法をもつ国は世界に日本とコスタリカしかない。日本国憲法は過去の戦争のあやまちと多大な犠牲の上に立って、人類社会のあるべき理想の姿をさし示した世界に誇るべきものである。ウクライナの惨状を目にしつづ核時代の戦争を武力によって解決することが不可能な以上、この平和憲法の下に生きる我々がなすべきことは、憲法を作りかえて武力を整備し戦いに参加することではなく、この憲法を世界に向けて発信し「国際社会において名誉ある地位を占め」るために奮闘することではないか。

## 軍事力でなく憲法を



これは、日本国憲法の前文の冒頭です。憲法の前文には、この憲法でもっとも伝えたいことが、ぎゅっと詰め込まれています。それは「基本的人権の尊重」、「恒久平和主義」、「国民主権」です。これを日本国憲法の「三原則」といいます。

なかでも「恒久平和主義」は、第9条で「戦争の放棄」、「戦力の不保持」を明記しています。それは「二度と戦争をしない」、「自ら非戦を示すことで世界平和を作り出す」役割を示したものです。

日本は過去、侵略戦争という過ちによって、大勢の人々のいのちを奪い、奪われました。生き残った人々も地獄の苦しみを体験してきました。そんな反省から二度と戦争を繰り返さない決意をしたのです。

### 「戦争の放棄」が日本の平和を守ってきた

ロシアによるウクライナへの侵略で「日本も自力で守れるよう、憲法9条を変えるべき」という声は本当でしょうか？ 憲法9条の「戦争放棄」や「戦力の不保持」を変えて「力と力」に頼れば、ロシアのようにウクライナへの侵略に帰結するのではないのでしょうか。

国連憲章は、第二次世界大戦中の1945年に、後世の人々が再び戦争に巻き込まれることがないようにと、「国際紛争を平和的手段によって解決する」(国連憲章2条3項)ことを決めたのです。これは、日本国憲法前文と同じです。

### 二度と戦争しないために

いま、改憲を推し進めようとしている勢力が、国民の不安を煽りながら、憲法9条を根本から破壊しようとしています。9条が破壊されれば、際限のない軍拡が待っています。

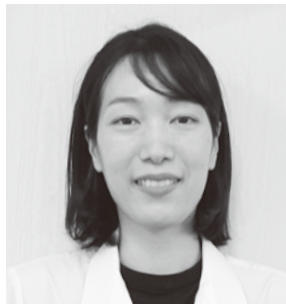
憲法学習資料の抜粋です。  
学習等で資料の活用を希望される方は以下までお問い合わせ下さい。  
組合員活動課 TEL 027-265-3531

全日本民主医療機関連合会  
民医連新聞  
2022年3月20日号外より



# コロナ禍とがん検診受診率の低下 ～60歳以上に顕著な傾向～

前橋協立病院 健診室 保健師 木村敦実



新型コロナウイルスは、がん検診受診率に大きな影響を与えています。日本人の2人に1人はがんにかかると言われていますが、がんは早期発見・早期治療を行えば多くの場合治る病気です。しかし「発見が遅れると、がんが進行し手術できるものができなくなったり、手術したとしても手術後に再発する確率が上がってしまう恐れがある」と、がんの専門家も警鐘を鳴らしています。

日本対がん協会によると、新型コロナウイルス感染症の影響で5つのがん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸）の受診者数とがん発見率が減少しています。

2019年度と2020年度を比較し、受診者の推移を年齢別にみると、60歳未満は10%前後の減少でしたが、60歳以上では20～30%減と減少率が大きくなりました。

また、がん発見率は20～30%の減少となりました。高齢になるほどコロナ禍でがん検診の受診控えが起こっていることが分かります。がんは高齢になるにつれて発見数も多くなる傾向がありますので、高齢者のがん検診控えが、がん発見数に影響したと考えられています。

5つのがん検診別に2019年と2021年の受診者数を比べると、胃がん検診は13.2%で減少率が最も大きく、肺がんは11%減少、乳がんは9.9%減少、大腸がんは9.0%減少、子宮頸がんは8.0%の減少となっています。検診施設では感染対策に細心の注意を払っていますが、胃内視鏡検診は飛沫感染リスクが高い検査のため、コロナ禍で受診者数の低下が顕著であったと考えられます。

今までコロナ禍において、3密を避ける、不要不急の外出を控えるべきなど、感染対策に関する呼びかけがありましたが、がん検診は不要不急ではありません。自己判断でがん検診を控えることは危険です。新型コロナワクチンの接種率も上昇した現在、コロナ感染リスクよりも、がん検診を受けない方が心配です。病院や検診機関では感染対策を十分に行っておりますので、自分のため、家族のためにも定期的に必ずがん検診を受けましょう。

前橋協立病院では健診をうけて、気になることや体調で不安なことを、総合診療や内科の医師が相談等に応じています。皆さんが安心して来院できるよう、十分な感染対策をして健診・受診をお待ちしております。

総合診療医受診のお問い合わせ先 前橋協立病院 0127-265-3531（代表）

※自治体健診の問い合わせは7面に掲載

## 産婦人科こぼれ話

前橋協立病院

元院長 茂木弘道



### エピソード5 便所で分娩

女性がお産をすることは大変な重労働であり、しかも無事に生まれるかどうかと心配する精神的負担も、他に比べようがない程厳しいものである。分娩は、陣痛が始まってから二日も三日も掛かる事もある。一時も休まないうちに済んでしまふこともある。本人は勿論、医師にもその判断は難しい。

通常、現在は病院や診療所の分娩台で、又は助産師立ち会いの下、自宅で出産することが多い。ところが中には思いがけない場所へ出産になってしまふこともある。分娩が始まると、多くの場合産婦は便意を感じトイレに入る。ところがそこで出産になってしまうこともあるのである。

産婦人科医が往診を依頼されることは殆ど無い、いや全くないと言って良いが、私は一度だけ依頼され往診したことがあった。

頃は二月、まだ寒い風のある日だった。自宅でも子どもが生まれてしまったので診て欲しいという電話だった。助産師と車で駆けつけると、一人の若い女性が布団に横たわり、その横の布団には生まれたばかりの赤ちゃんが寝かされていた。そばにその家の老婆がいて、「嫁が外の便所で子供を産んでしまった。便壺から子供を自分が引き揚げてきた」とのことだった。急いで産婦と赤ちゃんを診察したが、特に出血している様子はなく、赤ちゃんの臍の緒からも出血はなかった。ただ便臭は漂っていた。

母体と赤ちゃんを連れて直ちに病院へ戻り、赤ちゃんは小児科で、母体は私が診察したが、生命に係わるような異常は認められなかった。子供は数日後、皮膚に小さな膿疱が幾つか出来ていた。もちろんそれも全快して、母子共に退院した。

これは四〇年以上も前のことだったが、当時住居の外に便所がある家が前橋の郊外では存在していた。農作業などで汚れた足のまま用を足す便利さがあつたし、衛生上の理由もあって外便所が設けられたのである。勿論現在のようないくつかの水洗面ではなく、落下式の便所であった。従って排泄物は下の便壺に溜まっているのである。時期がたまたま二月の乾燥している時だったので、便壺の表面が乾いていて、赤ちゃんはその上に乗るように落ちて、沈まないで済んだ。出産にはこんなこともあるのだ。

# 今年も暑い季節がやってきます。食事と水分補給で「熱中症」・「脱水」から身を守りましょう！

## 水分補給クイズ（○か×でお考え下さい）

**Q 1 ・ 熱中症や脱水症状は、気温の高い夏だけ注意が必要である**

→正解は・・・×

夏になると話題になる熱中症や脱水ですが、夏以外の季節でも起こります。運動の後や、入浴後に注意が必要なことはご存じの方も多いと思いますが、実は暖房の効いた部屋に長時間いる冬や、発熱・下痢・嘔吐など体調不良時、食欲が無くて十分に食事を食べられていない時にも体の中の水分量は減っています。

**Q 2 ・ 水分補給は喉が乾いてから飲むと良い**

→正解は・・・×

暑い日や寝ている間は、知らず知らずのうちに汗をかき、脱水状態が軽いときは、喉の渴きを感じないことが多いです。子どもや高齢の方は体温を調節する能力が低く、喉の渴きを自覚しにくいこともあります。喉が渴く前から、意識して水分補給ができるとう良いでしょう。

**Q 3 ・ 1度に多くの水分を飲むよりも、こまめに水分補給をすることが大切である**

→正解は・・・○

食べ物、飲み物の消化を行っている“胃”での水分吸収量は、1回につき200～250mlとされています。そのため、短時間に大量の水分摂取をしてもうまく吸収されず、尿として排出されてしまいます。そのため、喉が渴く前からこまめな水分補給が必要です。（コップ1杯は約180ml程度です）

### 1日に必要な水分量はどのくらいでしょうか

1日3食の食事が食べられていると、食事中だけで1リットル程度の水分がとれていると考えます。そのほか、コップ等に入れて飲む水分も1リットル程度飲めると良いでしょう。畑仕事や草むしり、屋外でのお仕事をする場合は1リットル以上の水分摂取が必要です。

### 水分補給にはどのような飲み物がいいでしょうか

水分補給におすすめは水・白湯・ほうじ茶・麦茶です。

※サラサラとした水分でムセやすい方や、水分のトロミ付けが必要とされている方には、トロミのついた飲料やゼリーも販売されています。

### 【スポーツ飲料について】

先ほども記載したように、畑仕事や草むしり・屋外でのお仕事で通常よりたくさん汗をかく場合は、3倍程度に薄めたスポーツ飲料での水分補給も良いでしょう。

しかし、スポーツ飲料は糖分や塩分のとりすぎになることがあります。糖尿病や腎臓病など持病をお持ちの方は、血糖値が高くなったり、腎臓の機能低下につながることもあります。かかりつけの主治医へ相談してみましょう。

### 【水分補給目的で飲む際に注意が必要な飲み物】

コーヒーや紅茶：カフェインが多く、利尿効果（尿が出やすくなる）や睡眠への影響があるため、飲む時間に気を付けましょう。

アルコール飲料：アルコールは尿の量を増やし、かえって脱水症状になりやすいです。水分補給には適していません。

### 1日の中でいつ水分を飲んだらいいでしょうか

起床時

毎食後

服薬の時

トイレの後

入浴前

入浴後

就寝前

寝ている間や入浴時は知らないうちに汗をかいていることがあるため、水分補給をオススメします。

ご自身で飲みやすい時間帯などを決めて、水分補給を習慣つけてみてはいかがでしょうか。

### 夏こそバランスの良い食事を意識！

気温が上がると、さっぱりとしたものや、冷たいそうめん、そばなどの麺類だけで食事を済ませる機会も増えるかと思いますが、これだけでは必要な栄養素、水分ともに不足してしまいます。食欲が低下してしまう季節ですが、1日3食しっかりと食べることが大切です。ごはん・パン・麺の主食、肉・魚・卵・大豆製品の主菜、野菜・海藻・きのこなどの副菜をそろえてバランス良く食べましょう。

また、トマト・きゅうりなどの夏野菜は生でそのまま食べられるものもあり、調理が簡単なうえに、水分・ビタミン・ミネラルも多く含んでいます。

野菜も食べることができて、水分補給や栄養補給にもつながるため、ぜひ食事に取り入れてみてください。



# 地域活動アラカルト

## カフェでコーヒーを飲んで 気持ちをリフレッシュ

有志の組合員さんや地域の方で、誰もが気軽に集まれる場所として、前橋協立病院に隣接している特別養護老人ホームほなみ内にある地域交流スペースで開設しようとして計画していました。カフェ「よってくんべえ」は新型コロナウイルス感染症のまん延防止措置が解除となるタイミングを見て、4月6日に開設になりました。

来訪者は病院や介護事業所利用者が帰りに立ち寄ることが多く、最近では常連さんもいます。一人暮らしで寂しさを感じている方や、病院の受診で気疲れしている方の気持ちの受け皿になれば良いと考えています。ここでのボランティアは、来訪する方とお話しし、笑顔を見ることができると、自分自身が元気を貰えます。ボランティア、お客さんの仕切りをなくしています。カフェを盛り上げてくださるたくさんの仲間をお待ちしています。

カフェボランティア 桑原順子



## 助け合いで生活のちょっとした 身の回りのお手伝い

現在、当生協では「ちょっと助け合いの会」という組合員どうし助け合い活動がおこなわれています。

依頼の内容は、これからのシーズンは雑草退治、樹木の伐採と片付けなど屋外作業



の依頼が圧倒的に多くなります。中にはそれらも含め年に10回以上の作業依頼をされる方もあります。いわゆるリピーターさんが多いです。そして依頼者の大半が一人暮らしの高齢者（女性が8～9割）です。

会の今の課題は、支援者を増やすことです。現在支援者として登録されている人は21名ですが、屋外作業の依頼が多いことから活動できる人が限られており5～6名しか支援活動に出向けてない状況です。最近あるNPO法人の若い男女に声を掛けたところ支援者になってくれそうな若者が見つかりました。今後は楽しみです。

中毛地区 ちょっと助け合いの会 新井隆夫

## 山西先生健康運動教室開催！

4月13日(水)新川公園にて、山西哲郎群馬大学名誉教授を講師に招き、健康運動教室を開催しました。

公園には続々と人が集まり、25人が参加しました。



まずは歩くことがフレイル予防になり、健康な生活を送るうえでいかに大切かをユーモアを交えて話されました。足の指に手の指を入れてのストレッチなどや深呼吸をした後、芝生の上をみんなで一周、二週と歩きました。これが何とも気持ちよく、参加したみなさんも「芝生の上って気持ちいいのね」と口々に言っておられました。

相生支部ではコロナ禍で家に閉じこもってしまっている組合員さんを何とか外に連れ出せないかということで、昨年ウォーキング班を立ち上げいろんなところを歩いてきました。その中で組合員も少しずつ増えています。

先日の運営委員会で山西先生の健康講座も引き続き開催することになり、コロナ禍でなまってしまった身体を少しずつ動かし、またスムーズな排泄ができるような体操も教わりながら健康な生活を送ることを目指していきましょう。

相生支部 高橋喜代美

### 仲間の作品コーナー



こいのぼりとアジサイ デイサービス城東利用者・職員一同



# 職 員 募 集

## ○保健師

地域包括支援センターで保健指導を通して地域で暮らす方の心身の健康を守る活動や、関係機関と連携して高齢者の医療相談や介護相談に対応します。

## ○介護支援専門員

## ○薬剤師

## ○臨床検査技師

## ○訪問看護師

## 2023年度新卒募集

## ○看護師

## ○薬剤師

### <勤務時間>

平日8:30~17:00、土曜日8:30~13:00  
(職場により変則勤務あり)

### <給 与>

昇給あり、賞与年3回、通勤手当、他

### <休 日>

土曜午後、日曜日、祝日、4週7体制、夏休み、年末年始、永年勤続休暇制度、2021年度休日117日

### <福利厚生>

社会保険完備、退職金制度あり  
問い合わせ先：本部総務部

TEL027-265-3531 堀口または川島



# みんなの声

クロス・漢字・ワードの  
ハガキから

(敬称略)

「2021年度活動のまとめ」がとても良かったです。コロナ禍でなかなか活動が出来ない状況で、皆さんとても頑張ってくださいっていたんですね。感謝します。今後の活躍も期待しています。  
(桐生市 みっちー)

私が9年前に訪れた世界遺産登録地の知床半島で、観光船の痛ましい事故が起こりました。連日の報道で、改めて対応を誤った際の自然環境の怖さを、身に染みる思いで感じています。  
(前橋市 いがりん)

去年12月3日に6人目の孫が誕生しました。なんと、ひいおばあさんと同じ日に生まれました！  
(前橋市 よつちゃんおばあさん)

鹿田山でお花見ハイキングの記事でこの様な行事は是非続けてほしいと思います。楽しみながら健康になれる。「最高です」  
(太田市 春山祐一郎)

初めて応募します。これからハガキを消費するため、がんばろうと思います。(断捨離の意味もこめて)  
(前橋市 うきこ)

昨夜テレビで「ポツンと一軒家」の直後、友人夫婦が出演すると聞き、目を凝らしてテレビを見ていました。50歳代の友人は、生きてきた証をその顔に刻んでいますのに、心からの極上の笑顔をたたえ「おぉー美しい」と思わず叫び声が出てしまいました。彼らのお父上の栽培したキャベツを使い、お台所でロールキャベツを作り盛り付けるまでの数分間でしたが、コロナ・ウクライナと暗いご時世、素晴らしい笑顔に出会い、私達も笑顔で暮らそうね。と話しています。  
(前橋市 松村恵津子)



## 第145回あずま支部俳句会 2022・5

母の日に薄メイクして初ライブ 和子  
小半日野良ニヤンくつろぎみどりの日 星子  
軒下の自転車に錆春の雨 丑男  
ウクライナへ厚き募金よ聖五月 麗子

## お茶のみ保健室俳句会 2022・5

日だまりに子猫の眠るボンネット 松ちゃん  
風そよぎおよぐ曾孫のこいのぼり あきこちゃん  
バーベキューかこんでひ孫初節句 洋子ちゃん  
五月晴鷹の親子の勇姿かな Yちゃん  
五月晴れ洗濯物も泳いでる 克ちゃん  
鯉職雀隠れの香気を摘む 章  
花散りて馬酔木の新芽赤く萌え マーちゃん  
さかのぼる卯波を見よや広瀬川 けんちゃん  
雪国の春風香る露のと タカオ

## 投稿

### 〔俳句〕

しゃぼん玉はしゃぐ幼子目に浮かぶ 金子純代  
行く春や楽しい俳句書きつつけ 三輪ヒサ  
仰ぎ見る美しき夏富士吾れ米寿 中島毅  
あじさいやひと息入れて歩みを早め 伊藤ミツ  
〔川柳〕  
俳句載り図書券来ると思い込む 石田俊彦

## 《解き方》

イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうまく並べてできる言葉は？

## クロス・漢字・ワード <第274回>



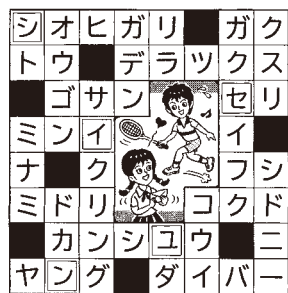
### ―タテのカギ―

- 1 小説や脚本の著者
- 2 ……ごみ削減のためスプーンやストローを有料化
- 3 黒い雲が接近したら、野外活動では…に要注意
- 4 ローンを支払いが…の種類
- 5 夏に日…を使う男性増加
- 6 漫画「あしたのジョー」。矢吹丈のライバルは…徹
- 9 代表的な毒ヘビ
- 12 収穫量日本一は山形県
- 14 刑罰の一つ。…刑
- 15 長い間雨が降りません
- 17 素直じゃないね、…が曲がっているのかな
- 19 ……受、…承、…続
- 20 騎手が入れます
- 21 シマウマは襲ってくるライオンより…が広い

### ―ヨコのカギ―

- 1 びっくりした！でも、本当は…
- 5 お寿司に欠かせません
- 7 ……を共にする夫婦
- 8 足の指の先
- 10 キュリー夫妻が発見
- 11 「青物」とも呼ばれます
- 13 みんなで…に寄せ書き
- 15 役職を持たない…社員
- 16 要領。…をつかめば簡単
- 18 「蝸牛」のことです
- 22 髪や衣服の飾り物
- 23 ……するのを忘れて電子マネーが使えない

## 《第273回の答え》 セイシュン(青春)



「ド」と明記。住所、氏名(匿名を希望の方はペンネーム)を必ずお書き下さい。  
御意見・投稿等もお寄せ下さい。

### 《しめきり》

二〇二二年六月二十七日当日消印まで有効

### 《送り先》

〒三七一〇八一 前橋市朝倉町八三〇の一。群馬中央医療生協くらしと健康係

### 《賞品》

正解者の中から抽選で五名に図書券五〇〇円分を進呈





# 前橋協立病院 前橋市朝倉町828-1 ☎ 027-265-3511 (代)

2022年6月1日現在の診療体制  
第2土曜日・日曜日・国民の休日は休診  
及び年末年始(12月30日～1月3日)は休診

		月	火	水	木	金	土
内科	予約外	小林修 平山	保田	内科医	弘中	宮澤	大宮
	午前 予約外来	瀧口道 鈴木(第4週休診) 糖尿病:深津	瀧口道(第2/4週) 工藤瑞 鈴木 糖尿病:深津 骨:茂木 8:30~10:00 循環器:須賀 呼吸器:櫻井 (第1/3/5週)	瀧口道 宮澤 (第1/2/3/5週) 鈴木 小野芳 糖尿病運動療法:深津 (第1/3週)	西上 塵肺:小林 (第4週) 糖尿病:深津 糖尿病・甲状腺:吉川 平山	瀧口道 鈴木 瀧口由 西上	瀧口道 鈴木(第1/4/5週) 西上(第4週) 循環器:滝沢(第1週) 呼吸器:砂長(第3週) 糖尿病・甲状腺:渋沢(第4・5週) 循環器:森(第3/4週) 神経・リハビリ:大竹(第3週)
	午後 予約外来	須藤 田ヶ原 循環器:金古(隔週) 泌尿器(松尾/吉原) 瀧口由(第2/4週) 保田(第1/2/3/5週)	工藤瑞 野本 心療内科:鈴木 糖尿病:深津 糖尿病・甲状腺:倉林	大宮 野本(第2/4/5) 三浦章 肝臓:高柳	弘中 循環器:金古(隔週) 糖尿病・甲状腺:松本 呼吸器:上吉原(第4週) 小林修	須藤 田ヶ原 心療内科:鈴木 橋爪洋 循環器:小保方(第1/3/5週) 糖尿病・甲状腺:登丸	*夜間は予約患者さん専用外来となります。 *急患の方はいつでもご相談下さい。
	夜間 予約外来		鈴木	石川(第1/3/5週) 三浦章		西上	
	訪問診療	午前 瀧口由 午後 宮澤	齋藤 瀧口由(第1/3)	瀧口由 宮澤(第1/3)	瀧口由 岩森(第3)	保田 西上	
	嚥下外来	午後				矢島賢	
	小児科	午前 一般外来	矢島 佐藤	矢島	齋藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤
	午後 専門外来	神経発達:齋藤 (第2/4週) 精神衛生相談:角田	予防接種 齋藤 (第4週は午後3時迄)	予防接種 齋藤 (第3休診)	アレルギー:矢島 (第3週休診) アトピー教室:矢島 (第3週のみ) 神経発達:齋藤	乳児健診・予防接種 齋藤(第1/3/5休診) アレルギー:矢島 精神衛生相談:角田	
	夜間 一般	矢島	齋藤	(休診)	齋藤	(休診)	
	夜間 専門	神経発達:齋藤	喘息(予約制)第2休診:矢島			喘息(予約制)第3休診:矢島 神経(第3休診):齋藤	
産婦人科 産科	午前 婦人科	小松	小松	小松	小松・北原	北原	北原(第1/3/5週) 西出(第4週)
	午後 婦人科	小松	小松	休診(手術)	小松・北原(14:30~)	北原	
	夜間					北原(17:00~18:30)	
外科	午前	休診	飯島哲	飯島哲	飯島哲	大島	休診
	午後					長岡(予約制)	
整形外科	午前	岩森	岩森	岩森	岩森	岩森	岩森(第2/4週休診)
	午後	岩森	岩森	(岩森)※手術の場合は休診	岩森※第3週休診	岩森	
眼科	午前	山田	森	森	山田	山田	休診
	午後		手術	森			
皮膚科	午前				工藤隆		
内視鏡	午前 胃	安達	柿崎	高草木	安達	坂本	交替制
	午後 腸	岡野	橋爪真	山崎			
健診	午前 乳腺・甲状腺	須藤	伊藤	矢島	須藤	須藤	
小児科受付時間	午前8:00~11:30 夕方16:45~18:30(月・火・木) *水・金の夜間外来(一般)は休診となります。	その他の科の受付時間			午前8:00~11:30	救急患者さんにおかれましては、この限りではございません。電話にてお問い合わせ下さい。	
産婦人科受付時間	午前8:00~11:00 ※予約優先 午後14:00~16:00 (初診予約可)				午後14:00~16:00		

## 太田協立診療所 太田市石原町927 ☎0276-45-4911

## 前橋協立診療所 前橋市城東町3-15-28 ☎027-231-6060

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	加藤 江田(第1・3・5) 朱(予約) (第2・4)	加藤 遠藤	加藤 遠藤	遠藤 加藤(第3) 服部 (第1・2・4・5)	加藤 遠藤	第1週 遠藤 吉岡 第3週 遠藤 堀口 第4週 遠藤 加藤 吉岡 第5週 遠藤 吉岡
午後 14:00~17:00	遠藤	小平	江田	須江 遠藤(第1以外)	加藤	
夜間 17:00~		加藤				
往診	加藤	加藤 遠藤	加藤		遠藤	
内視鏡	櫻井	小平		小平		小澤

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	高柳(11:00まで) 井上	高柳(11:00まで) 桑原	桑原 谷口	高柳(11:00まで) 井上	高柳(11:00まで) 桑原	4日:高柳 18日:井上 25日:谷口
午後 15:30~17:00	高柳	桑原	井上	井上	井上	
夜間 17:00~18:30	高柳				高柳	

午前・午後とも、予約制となっています。予約がない場合、待ち時間が長くなる場合があります。ご了承下さい。  
\*新型コロナウイルスワクチン接種の対応のため、午後の診療時間を変更しています。  
\*レントゲン:月~金曜日の午前中 \*胃カメラ:月・火・木・金曜日午前  
\*休診:土曜日午後・第2土曜日・日曜日・国民の休日 \*詳しくはお問い合わせください。  
\*6月より診療体制を変更しました。

※糖尿病の方、健診・予防接種などの検査や経過観察のある方は、なるべくお早めに受付をお願い致します。  
※新型コロナウイルスワクチン・インフルエンザワクチン接種対応のため、午後の診療時間が一部変更となる場合があります。

## 協立歯科クリニック 前橋市朝倉町830-1 ☎027-265-6601

## 桐生協立診療所 桐生市相生町2-554-7 予約制(予約外受付可) ☎0277-53-3911 (予約電話)

診療科	受付時間	診療開始	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:00	9:00~	西上	小林(第2・3) 西上(第1休診)	西上	鈴木 (第4休診)	小林	西上(第1/3) 片岡(第4)
	午後15:00~17:00	15:30~	西上	西上	西上	西上		
	夜間17:00~19:00	17:00~				西上 (第2・4週)		

	月	火	水	木	金	土
午前 8:40~12:00	半澤 萱間	半澤 (偶数月第3休診) 萱間 (偶数月第3)	半澤 (第1,2,3,5) 萱間 (第2,3,4,5)	半澤 萱間	半澤 (第2,3,4,5) 萱間 (第1,奇数月第3)	半澤 (第1,3,4,5) 萱間 (第2,4,5)
午後 火・金 12:30~16:30 月・水 13:30~16:30 木 15:00~16:30	萱間	萱間	萱間	萱間	半澤 (奇数月第3) 萱間 (奇数月第3休診)	半澤 (第1,奇数月第3) 萱間 (第2,3,4,5)
夜間 17:30~20:00 (休診は17:00~20:00)		半澤 (偶数月第3) 萱間				

※歯科医の研修等で変更になることがあります。担当制を希望される方は、お手数ですが事前にお問い合わせ下さい。  
\*待ち時間をなくすために、予約制になっております。お電話で予約できます。  
\*診療時間中の急患は随時受け付けておりますので、ご連絡ください。  
\*訪問診療をご希望の方は、お問い合わせ下さい。

あくまでも、基本体制のため、診療月によっては、祝祭日・休日の取得等による変動がありますのでご了承ください。

※往診も行っています  
介護に関する問い合わせ TEL:0277-53-3912  
外来受診送迎実施中 (当生協組合員のみ、事前登録必要) ※第2土曜日休診

診療体制は毎月変わる可能性がありますので、受診の際は最新号の「くらしと健康」をご覧ください。事業所へお電話でお問い合わせ下さい。